



# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС	200	6,5	5,6	17,2	145	0
2012	364	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,8	4,1	0,3	57	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/6	1,9	5,7	12,3	109	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,3	1,5	8,6	56	0
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>14,5</b>	<b>16,9</b>	<b>38,4</b>	<b>367</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6		32,9	136	12
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>32,9</b>	<b>136</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,2	0,3	11,2	53	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ	60	2,4	5,8	5,9	86	0
2008	92	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200/6/9	7,9	8	15,4	170	7,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/3	13,5	6,2	21,1	208	18,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,4		15,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>26,9</b>	<b>20,5</b>	<b>78,5</b>	<b>626</b>	<b>25,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5	9	113	0,6
2012	462	"ВАТРУШКА" ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ДЕСТА	60	4,3	4,5	33,3	191	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5</b>	<b>42,3</b>	<b>304</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,7	52	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,8	3,8	3,3	50	3
2008	262	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	150	10,8	15	8,8	216	24,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	9,5	41	200
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>15,9</b>	<b>19,7</b>	<b>54,7</b>	<b>465</b>	<b>227,6</b>
<b>Всего</b>				<b>67,8</b>	<b>66,6</b>	<b>246,8</b>	<b>1898</b>	<b>266,1</b>

М/т воспитатель

Т.В. Ишкина



# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГЕРКУЛЕС	150	4,9	4,2	12,9	109	0
2012	364	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,8	4,1	0,3	57	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6	1,5	5,6	10	97	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,9	1,5	7,8	51	0
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>13,1</b>	<b>15,4</b>	<b>30,8</b>	<b>314</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180			33,7	135	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>			<b>33,7</b>	<b>135</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	42	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И СЫРОМ	40	1,2	2,9	3	43	0
2008	92	СУП ВОЛНА С МЯСОМ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	180/5/8	7,2	7,2	14	152	7
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130/2	11,7	4,9	18,4	177	15,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		12,6	52	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>15,3</b>	<b>64,4</b>	<b>501</b>	<b>22,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5	4,5	8,1	101	0,5
2012	462	"ВАТРУШКА" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ДЕСТА	50	3,4	3,8	28,3	161	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8,4</b>	<b>8,3</b>	<b>36,4</b>	<b>262</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1	0,2	9	42	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,8	47	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	7,9	35	0
2008	262	КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	150	10,8	15	8,8	216	24,6
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,8	0,2	7,1	36	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>14,9</b>	<b>18,4</b>	<b>44,9</b>	<b>412</b>	<b>24,6</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>57,4</b>	<b>210,2</b>	<b>1624</b>	<b>48</b>

Мл.воспитатель \_\_\_\_\_

T.V. Ишкина